

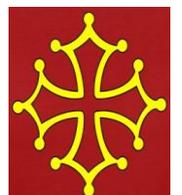
# CONDATO

## CONDATO

Revue municipale de CONDAT-SUR-VEZERE



Numéro 17 – Juillet 2016 –





# Le Mot du Maire

Le premier semestre 2016 s'achève après une période d'intenses activités sportives et culturelles à Condat sur Vézère. Je tiens à remercier vivement les Condatoises, Condatois et tous les bénévoles des associations qui ont apporté de leur temps pour arriver à cette réussite. Je remercie également les différents propriétaires qui ont donné des autorisations aux organisateurs pour mettre en place ces manifestations.

Dans le cadre de l'agenda 21, on peut noter l'efficacité d'un groupe bénévole qui a œuvré sur divers chantiers collectifs avec notamment, pour ne citer que le dernier en date, l'ouverture des berges de la Vézère en face du bourg.

Afin de poursuivre notre action sur cette voie, nous vous proposerons dans les mois à venir, de nouvelles actions périodiques qui viendront renforcer l'action de la collectivité sur l'aménagement de l'espace public. Des rassemblements autour de tâches participatives comme l'ouverture de chemins, l'entretien des berges, la réfection de petits patrimoines, l'embellissement de sites ... vous permettrons de participer à la revitalisation de notre village.

L'entretien des espaces verts, des bâtiments, de la voirie sont des actions peu visibles mais importantes dans les tâches incombant à la collectivité.

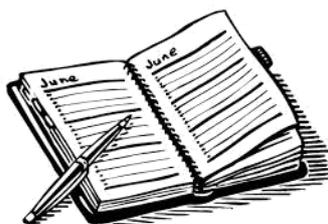
La politique urbanistique de la commune visera à renforcer l'image médiévale du bourg afin d'en conserver les spécificités architecturales tant appréciées par les visiteurs.

Le programme de réfection de la voirie a été réalisé afin de maintenir celle-ci en bon état, en rappelant que l'entretien des chemins ruraux reste à la charge de l'utilisateur. Un programme d'investissement immobilier en cours d'élaboration sera lancé dès la rentrée, afin de stimuler la vie économique et sociale de notre village.

Concernant l'urbanisme, le PLU en cours d'élaboration, implique de repenser le développement de notre commune en fixant des orientations paysagères, urbanistiques en conformité avec la législation en vigueur. De nouvelles réunions publiques seront programmées avant la fin de l'année, à votre attention.

Enfin avant d'entamer cette période estivale, il vous sera possible de venir participer à la transhumance Lo Randal organisée sur notre commune le 24 juillet prochain et partager un moment de convivialité.

Le conseil municipal et moi-même vous souhaitons bel été 2016 et ensoleillé de préférence.



# AGENDA

Début juillet, un troupeau de 100 brebis séjournera au-dessus du village des Péricoux situé sur la commune de Condat sur Vézère, lançant ainsi officiellement la transhumance 2016 vers Aubas qui se déroulera le 24 juillet.

Les animaux pâtureront une quinzaine de jours sur ces coteaux calcaires démontrant de ce fait l'intérêt de l'activité pastorale sur notre territoire en permettant notamment de lutter contre l'embroussaillage de nos campagnes et en préservant la biodiversité de ces milieux.

M. DELPECH éleveur à Proissans, propriétaire du cheptel, guidera cette transhumance pour laquelle un rassemblement est prévu à 7h30 à proximité du Château de La Fleunie (parking officiel).

- Avant le départ prévu vers 8 heures, l'Abbé DELJARRY procédera à la traditionnelle bénédiction du troupeau en occitan.

- Vers 10h00, démonstration du travail de chien de troupeau.

- Un botaniste présentera également la flore des prairies sèches.

**- À l'issue du parcours de 8km, vers 12h00, vous pourrez déguster dans le bourg d'AUBAS des grillades d'agneau pastoral du sarladais (participation 10€ par personne, porter son couvert complet) uniquement sur réservation avant le 13 juillet 2016. Règlement à l'ordre de Condat Animations.**

*Pour tous renseignements, vous pouvez contacter :*

Mairie d'Aubas : 06.30.84.91.62

Mairie de Coly : 05.53.51.66.85

Mairie de Condat sur Vézère : 05.53.51.26.61.

<http://www.condat-sur-vezere.fr/transhumance-randal-2016>



# Informations diverses

## PLAN CANICULE



Comme chaque année depuis 2004, la commune est tenue d'ouvrir un registre communal au titre de la veille saisonnière du plan départemental de gestion d'une canicule.

Le but est d'identifier les personnes âgées et les personnes handicapées vivant à domicile et souhaitant s'inscrire sur ce registre.

Les informations seront communiquées à Monsieur le Préfet à sa demande en cas de déclenchement du plan canicule pour une intervention ciblée des services sanitaires et sociaux si besoin.

Toutes les personnes désireuses de s'inscrire sur ce registre sont priées de bien vouloir prendre contact avec le secrétariat de Mairie.





La commune s'est dotée de 2 défibrillateurs. L'un est installé sur la façade de la salle des fêtes, l'autre sur le local foot au stade.

### *Qu'est-ce qu'un défibrillateur automatique ?*

Un défibrillateur automatique également appelé défibrillateur entièrement automatique ou DEA est un appareil qui sert à faire « repartir » le cœur des victimes d'arrêt cardiaque.

Ces appareils peuvent être utilisés par le grand public et ne nécessitent pas de connaissance médicale particulière car ils sont automatisés.

En effet, les défibrillateurs automatisés possèdent un logiciel intégré qui reconnaît les troubles du rythme nécessitant une défibrillation.

Ce sont des appareils qui servent à déclencher une défibrillation grâce à un choc électrique externe pour faire repartir le cœur d'une victime en arrêt cardiaque.

Ils ne doivent être utilisés que sur une personne en arrêt cardiaque avéré, c'est-à-dire qui ne respire pas et avec un pouls absent. **Également, ils ne doivent être utilisés que chez des personnes adultes (les défibrillateurs automatiques mis à disposition dans les lieux publics ne sont pas adaptés aux enfants).**

En présence d'une personne en arrêt cardiaque, il faut avant tout chose prévenir les secours en composant le 15 ou le 112 en Europe.

Une fois les secours prévenus, il faut le plus rapidement possible essayer de réaliser un choc électrique externe avec un défibrillateur.

### *Comment utilise-t-on un défibrillateur automatique ?*

Les défibrillateurs automatiques sont des appareils différents des défibrillateurs manuels utilisés par les médecins. La personne qui porte secours à la victime doit coller deux électrodes de type patch sur la peau de la victime, une sur la clavicule droite, l'autre sous l'aisselle gauche.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer un réglage particulier, l'appareil fonctionne tout seul. Il suffit juste de placer les électrodes, d'allumer l'appareil et d'attendre ces instructions.



Comme de nombreuses communes, Condat sur Vézère possède désormais **une boîte à livres**, pour partager ses ouvrages, ou profiter de ceux des autres, en accès libre.

L'Agenda 211 est à l'origine du lancement de cette première boîte à lire installée près de l'école

Chacun devient acteur de ce nouveau projet, puisque tout le monde peut apporter des livres ou en emprunter.

*Le principe est simple* : vous avez des livres qui traînent sur vos étagères ? Partagez-les ! Venez les déposer dans la boîte à livres. Ils doivent simplement être en suffisamment bon état pour être lus (les Boîtes à livres ne sont pas des poubelles !).

N'oubliez pas que les livres sont mis à la vue de tous, adultes et enfants, n'y déposez pas des ouvrages réservés à un public averti !

*Vous avez une envie de lecture ?*

Venez fouiller dans les Boîtes à livres. Et peut être un ouvrage vous séduira.

***Prenez-le, c'est gratuit et sans inscription. Lisez-le, gardez-le, offrez-le... ou partagez-le à nouveau en le redéposant dans une boîte à livres.***





## Les pages des écoles



### Une année scolaire placée sous le signe de la culture, du sport et de l'environnement !

Dans le cadre de leur participation au projet Ecole et Cinéma, les élèves de maternelles ont présenté deux films d'animation «la petite chenille qui fait des trous» et «Roule galette» au festival Clap Première à Sarlat devant



les collégiens et lycéens orientés dans cette filière spécialisée du septième art.

Les élèves des classes de maternelle et de GS-CP se rassembleront le 24 juillet pour une sortie commune à la réserve zoologique de Calviac.



Les élèves de GS-CP et de CE sont allés visiter les jardins panoramiques de Limeuil afin de recueillir quelques connaissances sur la façon de cultiver les plantes et la pollinisation. Ils ont ainsi pu réutiliser ce qu'ils ont appris pour mettre en place les huit jardins thématiques derrière des T.A.P. Une présentation des jardins est prévue le lundi 4 juillet



Ils ont ainsi pu réutiliser ce qu'ils ont appris pour mettre en place les huit jardins thématiques derrière des T.A.P. Une présentation des jardins est prévue le lundi 4 juillet à 18h00.



Les CM se sont déplacés jusqu'à l'abbaye de Cadouin et aux Eyzies pour une journée sportive et culturelle autour de la course d'orientation et la lecture de paysages. Ils vous livrent ici quelques moments de leur journée :



### *La randonnée aux Eyzies*

*Simon notre guide nous a installé sous un abri sous roche.*

*Il nous a expliqué les hommes de Néandertal et ce que nous allons faire lors de notre randonnée. Nous sommes partis. Nous sommes allés au lavoir ancien.*

*Simon nous a expliqué que nous allons aller dans un village fantôme puis nous sommes allés au bord d'une falaise. Simon nous a montré la Vézère et les Eyzies.*

*Puis nous sommes redescendus par un chemin étroit et Romain et Bilal sont tombés dans un champ en redescendant. Nous sommes arrivés.*

La traditionnelle journée de pêche organisée chaque année par l'association des pêcheurs s'est transformée en matinée de pêche à cause des intempéries, mais les poissons furent au rendez-vous ! Les élèves ont également sorti deux tortues de Floride à tempes rouges qui ont été écartées de l'étang car cette espèce invasive, importée en grande quantité dans les années 1970-1980 des États-Unis, détruit notre milieu aquatique européen.



## *Un Conseil municipal en présence des élèves de l'école*



Le mardi 26 avril 2016, les élèves de l'école ont assisté à une réunion du conseil municipal et écouté le maire et les conseillers municipaux qui prenaient des décisions à propos des besoins de la commune.

Le maire, Stéphane Roudier, a été élu par le conseil municipal pour diriger les affaires de la commune de Condat-sur-Vézère. Pendant le conseil, il donne l'ordre du jour et distribue la parole aux conseillers qui sont chargés des différents dossiers et qui en expliquent l'avancement.

Les adjoints au maire sont Guy Couplet, Jean Claude Grassi et Sylvie Martins. Leur rôle est de remplacer le maire pendant son absence et ils peuvent prendre des décisions.

A l'ordre du jour du mardi 26 avril 2016:

- La voirie: il faut reboucher les trous sur la route d'Aubas et sur la route de Cofy. La vitesse de circulation dans la rue des barris qui descend dans le bourg sera limitée à 20 km/h parce que cette rue est trop étroite.
- Les travaux de la station d'épuration: le cône du bac digesteur est cassé et empêche le fonctionnement normal de cette machine.
- Le broyage des déchets verts: la commune prête un broyeur pour couper les gros végétaux. Une conseillère a demandé si on pouvait avoir l'autorisation de mettre les petits morceaux de branches dans les jardins de l'école pour améliorer la terre.
- La sécurité: une cabane à la maternelle doit être enlevée parce que des spécialistes ont contrôlé les jeux et ont vu que la cabane n'était plus aux normes ainsi que les toboggans du stade.
  - La zone natura 2000 : c'est une zone classée par l'union européenne où la faune et la flore sont protégées. Il y en aura plusieurs sur la commune.
  - Le budget a été présenté.
  - Achat de matériel pour l'école: des chaises doivent être remplacées, il est demandé de faire attention au matériel fourni par la commune parce que l'argent pourrait servir pour payer des jeux, d'autres matériels pour travailler, pour construire d'autres choses ...
  - Demande d'achat d'outils pour les jardins de l'école: les élèves ont écrit pour demander si ils pouvaient avoir des outils de jardinage. Les conseillers ont accepté le devis préparé par les élèves.

A la fin du conseil municipal, le maire a dit que la séance du conseil était levée et il a demandé si les élèves avaient des questions. Quelques élèves ont pris la parole et ont posé des questions.



*Fin de séance du conseil municipal avec les enfants*

Puis ils sont redescendus pour visiter la mairie et ont interrogé les secrétaires de mairie pour avoir des informations sur leur métier.



*Visite de la mairie: bureau des secrétaires*

Le maire a aimablement invité les enfants à revenir si cette découverte citoyenne les avait intéressés.





# Merçi

*Saviez-vous que le jardinage est l'activité favorite des français juste après le bricolage ?*

- Fleurir paraît répondre à un besoin naturel donnant de la couleur et de la bonne humeur à notre cadre de vie. Les fleurs semblent bel et bien avoir le pouvoir de procurer bien-être, chaleur, dynamisme et convivialité autour d'elles.
- C'est pour cela, aussi, que nous soignons le fleurissement de notre commune, car au-delà des apparences, fleurir, c'est aussi accueillir, entourer nos habitants et nos touristes. Objectivement, les conséquences ne sont pas mesurables, mais nul doute que le fleurissement participe à une perception agréable de notre commune.
- La municipalité tient à remercier tout particulièrement Madame Cécile GROSSET qui a participé à celui-ci aux côtés des cantonniers.
- Un groupe de travail de l'Agenda 21 a également mené une opération de fleurissement dans les ruelles du secteur de l'Eglise.



*« Nous tenons à remercier très sincèrement les sapeurs-pompiers du centre de secours du Lardin qui se sont mobilisés lors de notre journée parcours du cœur ce dimanche 3 mars 2016.*

*Ils nous ont proposé des activités et des ateliers de premiers secours.*

*Merçi à eux pour leur gentillesse et leur disponibilité.»*

Condat Animations





# *amicale des pêcheurs*

L'AMICALE DES PECHEURS A 80 ANS

05 Mars 1936 – 05 Mars 2016

## Alevinage du Coly

9000 truitelles de 4 cm nées dans les bassins de la Commanderie et 3000 truitelles de 6cm données par la Fédération de Pêche ont été introduites sur l'ensemble du parcours.

## Pour l'ouverture :

70 kg de truites fario de la pisciculture de Blagour (Souillac) et 100 kg de truites fario de réforme (4 ans) de la Fédération.



## Le 13 Mai 2016 :

70 Kg de truite fario du blagour

## Alevinage dans l'étang de la plaine

120 kg de truites arc en ciel (AEC) pour le concours du 03 Avril 2016 ; 60 kg de truites AEC dont 6 de plus de 1 kg 200 et le 22 Mai 2016 les truites AEC pour le concours des Pompiers du Lardin.

### Alevinage des 2 étangs de reproduction :

11 géniteurs de brochet et 30 kg de gardons de la pisciculture d'Aubazine. Les étangs seront vidangés dans l'été.

### Concours de pêche à la truite du 03 Avril 2016 :

62 pêcheurs ont pris 282 truites sur 480 lâchées.

Hommes : 1<sup>er</sup> Julien KADOUR : 22 truites – 2<sup>ème</sup> : Jean-Pierre BONY : 20 truites

Dame : 1<sup>ère</sup> Jacqueline POUYADOUX : 7 truites – 2<sup>ème</sup> Elodie CANGUILHEM : 6 truites

Moins de 16 ans : 1<sup>er</sup> Quentin MANDRAL : 3 truites – 2<sup>ème</sup> Guillemette LASNE : 2 truites - 3<sup>ème</sup> Gabriel ROY

Moins de 12 ans : 1<sup>er</sup> Morgane PIERRIOT : 4 truites – 2<sup>ème</sup> Laure LABROUSSE : 4 truites – 3<sup>ème</sup> Nathan DELPY : 3 truites

Le trophée des 80 ans a été remis à Laure LABROUSSE, la plus jeune : 8 ans.

### Concours de pêche aux brochets du 12 juin 2016 :

10 pêcheurs pour aucune prise. Le trophée des 80 ans a été remis à Quentin MANDRAL le plus jeune participant : 15 ans

### Enduro Carpe à Montauban du 03 au 05 Juin 2016 :

Les 3 équipes de Condat se sont très bien défendues. Les frères CHOZAS ont remporté l'enduro. Les beaux-frères ROY – LASNE terminent à la 2<sup>ème</sup> place et les frères MANDRAL à la 7<sup>ème</sup> place. A noter une équipe paloise qui participe au championnat de France a fini 4<sup>ème</sup>. Bravo à tous pour avoir porté haut les couleurs de l'Amicale des Pêcheurs de Condat.

## **Initiation à la pêche sur l'étang de la plaine :**

Les 11 Avril et 15 Mai 2016 :

10 et 13 enfants de l'I.M.E. de Loubejac – Fondation de Selves (Sarlat) accompagnés de 3 éducateurs ont participé aux deux journées de pêche. Nous avons eu grand plaisir à partager quelques heures avec ces enfants en difficulté scolaire, psychologique, sociale ou éducative.



Trites, gardons, perche soleil ont été mis dans les bourriches pour le plus grand plaisir des jeunes. Promis, ils reviendront.

Merci aux bénévoles de l'Amicale et la Fédération pour l'encadrement de ces jeunes.

Le 16 Juin 2016 :

Les 90 élèves de l'Ecole de Condat ont participé à la traditionnelle journée de pêche en partenariat avec la Mairie et la Fédération.

## **Nettoyage des berges de la Vézère :**

Le 23 Janvier 2016 :

18 personnes ont débroussaillé, coupé l'ancien bras de la fontaine de la Machonie, emplacement prévu pour la frayère à brochets.



C'est bien le même endroit. Bravo à tous

### Le 11 Juin 2016 :

L'Amicale a participé à la matinée de nettoyage de la berge en bas du pont de Condat organisé dans le cadre de l'AGENDA 21.

Prochaine matinée le 20 Août 2016 de 7 heures à 11 heures 30. Rendez-vous place des Ecoles à 7 heures.

Arnaud MANDRAL a fini les 18 heures de formation de garde de pêche. Il prendra ses fonctions dès réception de son agrément par la Préfecture de la Dordogne.

### Le 02 Juillet 2016 :

L'Amicale a participé à la journée pleine nature au stade de foot de 9 heures à 18 heures. Toutes les activités étaient gratuites pour grands et petits. L'Amicale et la Fédération avaient un stand en commun : techniques de pêche et une exposition – 80 ans de pêche à Condat –

Des truites ont été lâchées dans le Coly au Stade.

### Pour fêter ses 80 ans :

Les bénévoles de l'Amicale des Pêcheurs ont proposé des tickets de tombola. Remerciements à tous ceux qui sont venus nous rendre visite.

L'enduro carpe sur la Vézère aura lieu les 25 – 26 – 27 et 28 Août 2016.

## **DERNIERES MINUTES**

**Le Samedi 25 Juin 2016 :**

**L'Amicale a donné rendez-vous à 11 heures – Place de l'Eglise à Condat-sur-Vézère pour la remise d'un chèque de 5 000 euros par la fondation AGIR du Crédit Agricole Charente-Périgord pour le projet de la Fontaine de la Machonie et la frayère à brochets.**

**Un vin d'honneur a été offert par l'Association de Pêche.**

**Le Syndicat de la Vallée de la Vézère viendra en aide pour la restauration de la frayère.**





# Condat Football Club

En ce mois de juin, la saison 2015/2016 du Condat Football Club s'achève avec son Mondialito qui, une nouvelle fois, s'est déroulé parfaitement avec plus de 300 jeunes footballeurs représentant l'Aquitaine.

Le tournoi se déroulant fin juin clôture ainsi une saison riche en émotions avec plus de 192 licenciés, le Condat Football Club a une nouvelle fois brillé dans toute la Dordogne représenté par plus de 15 équipes des U7 aux seniors sans oublier nos féminines.

D'ailleurs le Condat Football Club a reçu cette année le "Label Régional Ecole de Football Féminin" qui récompense tous les efforts et la volonté des dirigeants du Club pour une totale parité.

*La nouvelle saison 2016/2017 s'ouvrira fin août pour les seniors et début septembre pour l'école de football. On vous attend nombreux.*

**Je remercie les dirigeants et les bénévoles du Club qui sans leur participation tout cela n'aurait été possible.**

Un grand merci à la commune de Condat pour leur participation au quotidien au bon fonctionnement du Club.

Le Président Du Club

Sébastien MOUNEIX



# Amicale LAIQUE



La saison s'est clôturée en beauté par un spectacle qui a fait salle comble !!!!



Nous remercions la danse africaine pour sa participation ainsi que toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de cette soirée. Pour récompenser les adhérents des efforts fournis tout au long de l'année, une sortie à Jacquou Parc a enchanté les petits et les grands malgré une météo maussade.

Bravo à tous. A l'année prochaine



L'assemblée Générale aura lieu le Jeudi 08 Septembre 2016 à 20 h 30 à la Salle des Fêtes de Condat-sur-Vézère.



# Condat Animations



Condat animations et Loudaki seront présents le 24 juillet pour la Transhumance, le 27 juillet aux mercredis du Bassin à Terrasson ; le 31 juillet à BEAUREGARD pour la journée des Potiers.

Les ateliers d'écriture et lecture en occitan reprendront en septembre à la salle des fêtes de Condat ; l'atelier de chant reprendra en octobre à Terrasson à la Maison du temps libre.



## COURSES D'ORIENTATIONS LES 28 ET 29 MAI

Cette année encore, le site de Condat et des communes environnantes a été choisi par la fédération Française de course d'orientation pour l'organisation de compétitions au niveau régional et national les 28 et 29 mai derniers.

Suite aux précédentes manifestations organisées en 2014 et 2015, notre domaine a acquis une notoriété certaine. La qualité du site lui-même, avec un domaine sauvage, sans route entre Vézère et Coly, un relief très varié, et un attrait paysagé reconnu, a été un atout déterminant pour la sélection de notre commune. D'autre part grâce au dévouement de tous les bénévoles, la qualité de l'organisation a aussi influencé la décision de la fédération pour le choix de notre site.

Les compétitions de niveau national permettent d'attirer des compétiteurs de toute la France et même, pour certains d'entre eux, de l'étranger. C'est pour nous une formidable vitrine, et nous espérons évidemment que certains de nos hôtes d'un jour auront envie de revenir dans notre région et dans notre commune...

Pendant ces deux jours, il y a eu trois épreuves;

- Une épreuve de sprint le samedi 28, le matin dans le village. Plus de 600 inscrits ont participé à cette course. L'organisation d'une épreuve de ce type dans le village était un peu compliquée, l'objectif étant de limiter au maximum les contraintes sur l'activité du village tout en assurant la sécurité des coureurs. Nous avons essayé de faire "pour le mieux" et nous remercions tous les riverains et commerçants de leur compréhension.

- Une épreuve de moyenne distance le samedi 28 après midi sur le site du stade. Le domaine concerné par cette épreuve était situé sur le coteau au-dessus des routes de la Trompetterie et de la Grezelle jusqu'à Combelguy les Croupoux. Plus de 400 concurrents ont participé à cette épreuve.

- la journée du dimanche 29 était consacrée à une course de longue distance à partir du site de la Fleunie. Elle se déroulait dans la forêt sur les communes de Condat, de Coly, de Saint-Amand-de-Coly et d'Aubas. Plus de 700 concurrents ont participé à cette épreuve. En dépit d'un temps très pluvieux, cette épreuve s'est déroulée dans de bonnes conditions.

L'organisation de ces journées a mobilisé un nombre très important de bénévoles et la satisfaction des concurrents après ces deux jours de compétition a été notre plus belle récompense...

Nous remercions les propriétaires qui avaient autorisé le passage des coureurs sur leurs propriétés, mais également les propriétaires du château de la Fleunie qui ont mis à notre disposition une salle, pour l'organisation des épreuves.

### Marche nordique de Condat Animations

La saison de marche nordique va s'achever avant un nouveau départ à la fin du mois de septembre.

C'est l'occasion de rappeler que cette activité est accessible à tous ; jeunes, personnes plus âgées, sportif, non sportif, personnes sédentaires qui souhaitent participer à une activité de plein air... Il est souvent rapporté que "ça marche trop vite" et que bon nombre de personnes intéressées ont peur de ne "pas être à la hauteur"...!

L'objectif de notre club est d'accueillir tout le monde. Pour cela, nous essayons de mettre en place des groupes de niveaux pour que chacun puisse trouver une activité

correspondant à ses capacités. Pour cela, nous allons former de nouveaux moniteurs pour avoir plus de souplesse dans notre organisation.

### Qu'est ce que la marche nordique ?

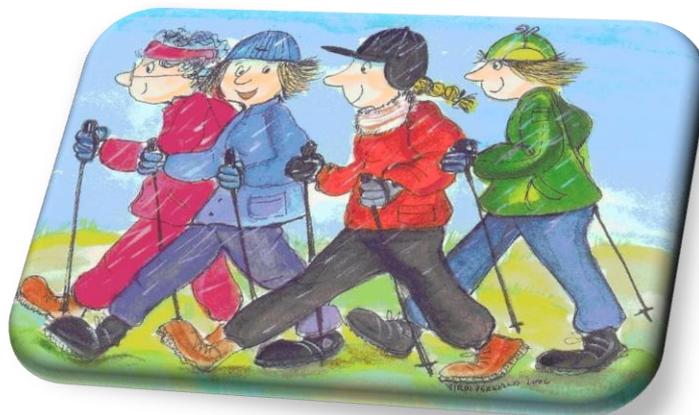
C'est une activité sportive, sans compétition, qui est dérivée de la technique du ski de fond. En effet, cette discipline a été mise au point par les Scandinaves pour entraîner leurs champions de ski de fond lorsqu'il n'y avait pas de neige... C'est donc une marche qui se pratique avec des bâtons. Les bâtons ne sont pas des cannes, ils servent à améliorer l'efficacité de la marche. Dans un pas de marche nordique il est admis que 80% des muscles sont sollicités ! La sollicitation du système cardio-respiratoire, à la mesure de chacun, renforce aussi la résistance de ce système.

Une sortie de marche nordique est articulée en plusieurs phases ;

- > Exercices d'échauffement pour préparer les muscles et le système cardio-respiratoire à l'effort qui sera demandé.
- > La marche proprement dite, avec des boucles de 6 km à 11 km en fonction du niveau. Des exercices de "renforcements" sont aussi proposés pendant la marche.
- > Des exercices d'étirements pour assouplir les muscles après l'effort.

L'objectif principal est que les participants aient du plaisir, plaisir de se sentir "mieux dans leur peau" à travers une activité physique sur les chemins de notre belle région, mais aussi plaisir d'un moment de convivialité...

Venez nous rejoindre, c'est avec plaisir que nous vous accueillerons...





## **Information du Club Athlétique de Condat**

**Après une longue période de préparation, ce sont déroulées les 3 dernières compétitions d'orientation des 28 et 29 mai 2016, dont une longue distance de haut niveau comptant pour le classement national.**

**Plus de 700 compétiteurs de tout l'hexagone sont venus (certains forment partie de l'Elite) pour en découdre et grappiller quelques points pour leur classement, alors que beaucoup d'entre eux étaient là pour leur propre plaisir, en famille. On a pu compter parmi eux nos voisins catalans espagnols et un Canadien d'origine française. Tous les résultats et photos prises ce Week-end sont visibles sur notre site internet : [www.cac2408.fr](http://www.cac2408.fr) , ainsi que les cartes et parcours des concurrents sur l'onglet « route gadget ».**

**On retiendra de cet évènement les félicitations de l'ensemble des participants sur l'accueil et le choix des sites de compétitions d'un niveau technique élevé et très agréable (nous sommes réputés pour avoir les meilleurs terrains d'Aquitaine : c'est un atout énorme qu'il faudra développer). Pour cela le comité d'organisation du club tient à remercier tous les bénévoles de Condat et des communes de Coly, Aubas, St Amand de Coly pour leur soutien et leur aide précieuse. Un grand merci surtout à Pierre RENAUD qui a donné sans compter de son temps en participant aux réunions et aux préparatifs administratifs très complexes. On n'oubliera pas non plus tous les propriétaires des parcelles et terrains qui nous ont aimablement autorisés à traverser leurs forêts, prairies, parc (merci à Madame Roux) et autres endroits privés (merci à Mrs Chabrelie).**

**Mrs les Maires, les élus locaux et les agents communaux étaient aussi partie prenante dans l'organisation. Les démarches administratives, autorisations, arrêtés municipaux relatifs aux accès des zones de course, la préparation des parkings et des zones d'accueil auraient été compliquées. Nous avons aussi apprécié leur aide matérielle : barrières, podium, véhicules communaux, débrouailleuse, etc.....Nous tenons à les remercier pour leur aide et tout particulièrement M. le Maire Stéphane ROUDIER.**

Les zones de parkings et d'accueil ont été mises à disposition par les propriétaires du lotissement de Condat pour le samedi, des écuries de La Fleunie et du Château de La Fleunie pour le dimanche. Nous remercions ces personnes pour leur aide logistique.

Nous sommes conscients qu'un tel évènement aura eu un impact économique et humain sur le futur. Aussi notre club qui compte se développer, organisera prochainement sur la commune et de façon périodique des sessions de découverte, initiation et d'entraînement pour tous, ainsi que des journées orientation en loisir, randonnées et aussi courses pour ceux qui le souhaitent.

Notre site internet « [www.cac2408.fr](http://www.cac2408.fr) » va s'étoffer au fur et à mesure dans le temps et permettra à chacun d'y trouver des informations concernant l'orientation. Les membres du Bureau et licenciés sont aussi tous à même de pouvoir vous renseigner soit par mail ou par téléphone : nous sommes à votre écoute et nous répondrons à vos questions.

Un parcours permanent va être mis en place dans les mois à venir ouvert aux scolaires et à tout public. On pourra y pratiquer librement et à son rythme randonnées et entraînements. Il faut souligner que l'orientation dite « course d'orientation » se pratique le plus souvent en loisir, en famille et aussi bien sûr comme tout sport de pleine nature ou autre, en compétition de tout niveau.

Nous donnons rendez-vous à tous pour une première session de découverte, initiation et pratique début septembre : la date sera définie en juillet et communiquée sur notre site, à la Mairie, chez les commerçants et sur les panneaux d'affichage communaux.

A très bientôt

**Le Club Athlétique de Condat**



 **CONDAT sur VEZERE** 

**Cours** d'instruments  
traditionnels



Venez découvrir ... essayer ... apprendre !

**Reprise des cours le 03 Oct. 2016**

« Condat Animations »

propose des cours hebdomadaires de musique traditionnelle  
(du domaine occitan et Centre France)

à la chabrette, la vielle à roue et l'accordéon diatonique.

... pour essayer 1 à 2 fois c'est GRATUIT ... possibilité de location d'instrument ...

Les intéressés peuvent se manifester auprès de Félicie VERBRUGGEN

f.verbruggen@orange.fr - 0662985940

